

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang, pada saat ini menghadapi masalah yang berhubungan dengan pangan, gizi dan kesehatan. Dalam bidang gizi, Indonesia diperkirakan menghadapi masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Gizi lebih di Indonesia terjadi di kota-kota besar sebagai akibat adanya modernisasi yang membawa dampak negatif seperti perubahan gaya hidup, dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* (aktifitas fisik yang rendah) dan penyimpangan pola makan yaitu asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat lebih tinggi dan rendah serat (Hadi, 2005). Kegemukan merupakan faktor resiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, arthritis, penyakit kantong empedu, hipertensi dan kanker (Arisman, 2009).

*Overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius karena merupakan peringkat kelima penyebab kematian di dunia. Tidak kurang 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya yang disebabkan oleh *overweight* dan obesitas. Prevalensi *overweight* meningkat secara tajam diantaranya lebih dari 200 juta laki-laki dan 300 juta perempuan di dunia mengalami obesitas, sedangkan pada tahun 2010 anak balita yang *overweight* mencapai 40 juta orang (WHO, 2012).

Masalah kegemukan tidak hanya terjadi pada orang dewasa, Penelitian Ogden *et al.* (2010) menunjukkan bahwa, prevalensi *overweight* di Amerika berdasarkan Index Massa Tubuh (IMT) pada tahun 2007-2008 untuk usia 12-19 tahun sebesar 34,2 %. Saat ini prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan orang dewasa di seluruh dunia meningkat tajam. Menurut WHO dalam Rukmini (2009) satu dari sepuluh anak usia sekolah juga mengalami kegemukan. Sekitar 30 juta sampai 45 juta anak yang menderita obesitas, diperkirakan 2 - 3 % berumur 5 sampai 17 tahun.

Pada tahun 2009-2010 prevalensi *overweight* di kawasan Asia adalah 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan (NOO, 2011). Hasil analisis data Riskesdas tahun 2007 menunjukkan prevalensi *overweight* pada remaja secara nasional sebesar 8,8 %. Data Riskesdas tahun 2010 menunjukan prevalensi *overweight* di Jawa Tengah berdasarkan IMT menurut umur pada remaja usia 13-15 tahun telah mencapai 2,8% yang lebih tinggi daripada obesitas tingkat nasional yang hanya 2,5%. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8% terdiri dari 8.3% gemuk dan 2.5% sangat gemuk atau obesitas.

Masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus karena sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Soetjiningsih, 2010). Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi dikarenakan remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik

dan perkembangan yang drastis, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja yang mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizinya, keaktifan dalam olahraga (Almatsier, 2011).

Prevalensi obesitas di Indonesia akan terus meningkat terutama di daerah perkotaan yang disebabkan karena masyarakat Indonesia cenderung mempunyai aktivitas yang kurang gerak (*sedentary activities*). Salah satu penyebab aktivitas fisik yang rendah adalah kebiasaan menghabiskan waktu untuk menonton TV dan bermain *games*. Hal ini diperkuat dengan penelitian Dietz dan Gortmaker (1985) dalam Vertikal (2012) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan menonton TV dengan kejadian obesitas pada anak dan terdapat hubungan positif antara durasi menonton TV dengan frekuensi “ngemil”.

Perilaku *sedentary* (aktivitas fisik yang rendah seperti menonton TV dan bermain *games*) mempunyai hubungan dengan kejadian gizi lebih (Lioret *et al.*, 2007 dalam Vertikal, 2012). Penelitian Musthafa *et al.*, (2011) dalam Vertikal (2012) pada anak 5-12 tahun di Lahore, Pakistan, yang menunjukkan bahwa anak dengan perilaku *sedentary* (menonton TV dan bermain *games*/komputer) lebih dari satu jam per hari mempunyai kemungkinan lebih besar menjadi gizi lebih. Penelitian lain di Inggris pada anak umur 7-18 tahun menunjukkan bahwa anak gizi lebih menghabiskan 20 menit lebih banyak setiap hari dalam melakukan kegiatan *sedentary* dibandingkan anak yang kurus (Gibson dan Neate, 2007 dalam Vertikal, 2012).

Panjangnya durasi menonton TV akan meningkatkan risiko obesitas pada anak. Durasi menonton TV yang semakin panjang akan meningkatkan keterpaparan anak pada iklan makanan di televisi yang dapat mempengaruhi pola makannya. Penelitian yang dilakukan oleh Gantz *et al.*, (2007) dan Batada *et al.*, (2008) dalam Astiti (2013) di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa sekitar 50% dari waktu untuk iklan yang ditampilkan pada program anak merupakan iklan makanan. Penelitian Batada *et al.*, (2008) dalam Astiti (2013), menunjukkan bahwa 9 dari 10 iklan makanan tersebut merupakan produk pangan yang tinggi lemak, natrium, atau gula tambahan, atau rendah kandungan zat gizi.

Alokasi waktu yang dipergunakan untuk menonton TV saat hari libur mencapai 5,5 jam perhari pada anak yang gemuk dan 4,0 jam pada anak dengan berat badan normal (Suryaalamasyah, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hu *et al.*, (2003) dalam Astiti (2013), setiap peningkatan durasi menonton TV 2 jam perhari akan meningkatkan risiko obesitas sebesar 23%.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian *overweight* salah satunya adalah pola makan. Perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh orang tua, lingkungan sekolah (teman), dan lingkungan rumah berupa makanan tinggi kalori dan rendah gizi (*junk food*), makanan siap saji, minuman ringan berkadar gula tinggi, *snack* yang berkadar garam tinggi dan mengandung pengawet yang berdampak meningkatkan resiko terjadinya obesitas dan *overweight* pada anak (Suhardjo, 2008). Kebiasaan

mengonsumsi camilan dapat menjadi baik, namun berdampak buruk pula, apabila camilan yang dikonsumsi mengandung tinggi lemak, tinggi gula dan rendah zat gizi, maka akan berakibat buruk salah satunya adalah resiko *overweight* dan obesitas (Wirakusumah, 1994).

SMP Negeri 5 Karanganyar merupakan salah satu sekolah yang berada di Karanganyar, yang terletak di pusat kota. Berdasarkan *survey* pendahuluan yang dilakukan pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar, diketahui bahwa prevalensi gizi lebih menurut IMT/U dari 750 siswa adalah sebesar 10.53 %. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara frekuensi “ngemil”, durasi menonton TV dan durasi bermain *games* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Apakah ada hubungan antara frekuensi “ngemil”, durasi menonton TV dan durasi bermain *games* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum :**

Mengetahui hubungan antara frekuensi “ngemil”, durasi menonton TV dan durasi bermain *games* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.

## **2. Tujuan Khusus :**

- a. Mendeskripsikan frekuensi “ngemil” pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.
- b. Mendeskripsikan durasi menonton TV dalam satu minggu pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.
- c. Mendiskripsikan durasi bermain *games* dalam satu minggu pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.
- d. Menganalisis hubungan antara frekuensi “ngemil” dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.
- e. Menganalisis hubungan antara durasi menonton TV dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.
- f. Menganalisis hubungan antara bermain *games* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.

## **D. MANFAAT**

### **1. Bagi SMP Negeri 5 Karanganyar**

Data penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah mengenai kejadian *overweight* pada remaja.

### **2. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi guna penelitian sejenis.

### **3. Bagi Masyarakat**

Menambah informasi tentang frekuensi “ngemil”, durasi menonton TV dan durasi bermain *games* pada remaja dan memberikan masukan untuk masyarakat khususnya orang tua untuk lebih memperhatikan keadaan status gizi anaknya.